

ムーアの分類 学習整理シート（無料PDF）

— 覚えにくい周術期の変化を「流れ」で理解する —

このシートは、ムーアの分類（第1相～第4相）を“丸暗記”ではなく、流れで整理して理解するための学習用資料です。授業・実習・国試の整理にお使いください。

最終的な学習範囲や表現は、所属校の講義資料・教科書の記載に合わせて調整してください。

1. まずは全体像（1分で確認）

相	名称（よく使う呼び方）	目安の時期	キーワード
第1相	傷害期（異化期）	侵襲開始～術後3～4日	異化優位 / 尿量 / 発熱・頻脈 / 腸蠕動
第2相	転換期（変換期）	術後3～4日頃～1～3日	サードスペース 血管内 / 尿量 / 疼痛軽減
第3相	同化期（筋力回復期）	術後1週前後～2～5週	食欲 / 排便正常化 / 創傷治癒促進
第4相	脂肪蓄積期	術後数か月	脂肪蓄積 / 回復の継続 / 日常生活へ

メモ：異化（使う・分解） 同化（つくる・回復）という大きな流れを押さえると、相の特徴が整理しやすくなります。

2. 異化と同化（混ざりやすい所だけ整理）

異化（カタボリズム）：体内の物質を分解してエネルギーを確保する方向。周術期・発熱・感染・ストレスで“異化優位”になりやすい。

同化（アナボリズム）：物質を合成し、体をつくって回復する方向。回復期・栄養状態が整ってくると“同化優位”に向かう。

書き込み欄（自分の言葉で）

異化 = _____

同化 = _____

3. 第1相（傷害期 / 異化期）整理シート

目安：侵襲開始～術後3～4日。神経・内分泌反応が中心。

起こりやすいこと（チェック）

- 尿量減少（尿中N排泄増加）
- 発熱 頻脈
- 疼痛
- 腸蠕動低下（停止 / 微弱）
- 高血糖（外科的高血糖の要因になり得る）

看護での観察ポイント（書き込み）

- ・呼吸 / 循環： _____
- ・体温： _____
- ・尿量・水分バランス： _____
- ・腸蠕動・排ガス： _____

理由メモ（分かる範囲で）

ストレスホルモン / ADH / アルドステロン / サードスペース など： _____

4. 第2相～第4相 早見表

相	目安	主に起こること（要点）	混ざりやすい所（メモ）
第2相（転換期）	術後3～4日頃～	1 内分泌正常化 / 疼痛軽減 / 排ガス / 尿量 / 平熱	尿量 ・ 腸蠕動再開は第2相
第3相（同化期・筋力回復期）	術後数週間前後～2	～食糧回復 / 排便正常化 / 創傷治癒促進 / 内分泌バランス正常化	蛋白分解が進むのは第1相
第4相（脂肪蓄積期）	術後数か月	筋タンパク合成 + 脂肪蓄積 / 回復が続く	活動性は低下しない（回復段階）

5. 国試でよくある“取り違え”チェック(ミニ)

次の内容がどの相に当てはまりやすいか、書いてみましょう(例:第1相)。

尿量が増加する: _____

血糖値が上昇する: _____

腸蠕動運動が再開する: _____

筋肉量・活動性が回復する: _____

脂肪組織の修復が進む: _____

間違えた所の理由: _____

6. 実習・看護につなげるメモ（1枚）

術後何日目で何が起こりやすいかを“想像できる”と、観察項目の理由づけがしやすくなります。

術後日数：_____日目 / 当てはまりそうな相：_____

観察で気になったこと：

「なぜそうなる？」の仮説：

先生に確認したいこと / 次に調べること：

（必要な方へ）周術期看護を「観察・アセスメント」まで含めて体系的に整理した読み物（Kindle）を準備中です。公開したらブログ側で案内します。